

Питание беременной в 1, 2, 3 триместр



Теперь, когда наступила беременность, пора всерьез позаботиться о правильном питании. Во время беременности употребляемая пища оказывает влияние, как на беременную, так и на ее ребенка. Однако при этом нет необходимости «есть за двоих», нужно просто выбирать пищу более обогащенную полезным питательными веществами. Для развития плод получает из организма матери все необходимое: белки, жиры, углеводы, минеральные элементы и витамины. Мать в свою очередь получает их с пищей.

Поэтому во время беременности и лактации возникает повышенная потребность в витаминах. Нерациональное питание может привести к выкидышам, малому росту, перинатальным нарушениям здоровья, ухудшает жизнеспособность плода.

Следует помнить, что период беременность – это не время для снижения веса путем использования специальных диет! Алкоголь при беременности противопоказан в любом виде и количестве (даже красное вино)!

Для нормального течения беременности не следует, особенно в последние месяцы употреблять жир и мучные изделия. Это приводит к увеличению плода, что может затруднить роды.

В первой половине беременности питание должно быть четырехразовым. Во второй необходимо питаться 5-6 раз в сутки, предпочтительнее молочные

продукты, а мясные и рыбные блюда ограничить. Обязательно в меню должны присутствовать: каша, кефир, творог, сметана, масло, яйца, овощи, фрукты.

Соленое, острое и копченое исключить (может привести к тяжелому токсикозу). Ограничить употребление жидкости до 1 л в день (включая супы).

При правильном выборе продуктов среди представленных ниже четырех групп Вам и Вашему ребенку гарантирована разнообразная и сбалансированная диета.

В дневном рационе 50-60% должны составлять белки животного происхождения (25-30% рыба и мясо, 20-25% — молочные продукты, 5%- яйца).

1. Молочные продукты



 091184.baby.ru

содержат белки, необходимые для роста ребенка и восполнения нужд материнского организма, а также микроэлементы (кальций) необходимые для укрепления костей и зубов.

В этой связи целесообразно употреблять до 0,5 л молока в день как в цельном виде, так и в виде молочных продуктов (кефир, простокваша, молочные десерты, йогурты), а также творог. В рацион питания полезно

включить твердые сорта сыра как, например, Чеддер, плавленые сыры, пастеризованный сыр.

2. Мясные продукты



– содержат белки, железо и витамины группы «В», также необходимые как для восполнения нужд материнского организма, так и для развития ребенка.

В эту группу входят продукты из говядины, свинины, баранины, мяса птицы, рыба.

Продукты из этой группы целесообразно употреблять дважды в день. Более целесообразно отдавать предпочтение мясу птицы и рыбе. Старайтесь употреблять только постное мясо, удаляя в процессе приготовления участки, содержащие жир.

- Все продукты из мяса, птицы и рыбы следует употреблять в пищу в вареном или запеченном виде, избегая жареных и копченых блюд.
- Кожу с птицы перед приготовлением всегда необходимо снимать.
- Белое мясо всегда более постное, чем красное.
- Филейная часть говядины, свинины и баранины – наиболее постная.
- Все колбасные изделия и сосиски содержат много жира.

Особого внимания заслуживают яйца, которые надо варить вкрутую, а в пищу использовать только белок.

3. Хлебные изделия, крупы, картофель



– содержат углеводы, витамины, микроэлементы и клетчатку.

К продуктам этой группы относят хлеб, желательно с цельными

зернами или из муки грубого помола, блюда из картофеля, макароны, рис, каши из различных видов круп, мюсли или хлопья. Блюда из продуктов этой группы следует включать в рацион при каждом приеме пищи.

4. Фрукты и овощи



– содержат различные витамины и микроэлементы, необходимые для поддержания различных функций организма, и клетчатку для улучшения процессов пищеварения.

Ряд культур, таких как горох, бобы, фасоль, чечевица, капуста, а также сухофрукты богаты железом. Однако

усвоение железа из этих продуктов при их употреблении происходит менее активно, чем из мясных продуктов. Для улучшения этого процесса следует одновременно использовать продукты богатые витамином «С». Овощи и фрукты следует включать в рацион питания не менее четырех раз в день. Старайтесь употреблять овощи и фрукты с кожурой там, где это возможно.

Важным является правильное распределение продуктов на каждый прием пищи. Так мясо, рыба, крупы должны входить в состав блюд завтрака и обеда, так как продукты богатые белком повышают обмен веществ и длительное время задерживаются в желудке. Во второй половине дня, ближе к вечеру следует отдавать предпочтение молочно-растительной пище. Обильный прием пищи в вечернее время оказывает отрицательное влияние на организм беременной, способствует нарушению нормального отдыха и сна.

Пищу в течение дня желательно употреблять в 5-7 приемов.

В качестве примера может быть предложено следующее приблизительное меню на день:



Завтрак

- ✓ Фрукты или фруктовый сок.
- ✓ Овсяная каша или хлопья из отрубей с молоком.
- ✓ Хлеб из муки грубого помола, тосты с нежирным маслом.
- ✓ Чай или кофе.
- ✓ Второй завтрак

- ✓ Чай, кофе или молоко.
- ✓ Фрукты или печенье.

Обед

- ✓ Суп.
- ✓ Сандвич с листьями салата, с сыром, с рыбой, с холодным отварным мясом.
- ✓ Свежие фрукты или йогурт.
- ✓ Чай, кофе или фруктовый сок.

Полдник

- ✓ Чай или кофе с печеньем.

Ранний ужин

- ✓ Мясо, рыба, сыр, яйца или блюда из бобовых культур.
- ✓ Картофель, рис или макароны.
- ✓ Овощи или салат.
- ✓ Молочный пудинг, или фрукты, или бисквиты.
- ✓ Чай.

Поздний ужин

- ✓ Молоко с хлебом из муки грубого помола или с печеньем.

Общее количество потребляемой жидкости в 1-2 триместр должно составлять 1,2-1,5 л в день, включая воду, чай, кофе, соки, супы.

Прием поваренной соли ограничивают во второй половине беременности до 8 г в день, так как большее её количество способствует задержке воды в организме и развитию отеков.

Общие принципы правильного питания во время беременности сводятся к следующему:

- Пищу следует принимать часто 5-7 раз в день малыми порциями.
- Ешьте медленно, не торопясь.
- Пейте больше простой питьевой воды. стакан воды, выпитый перед приемом пищи, позволит Вам насытиться быстрее и на более длительное время.
- Если Вы знаете, что не можете ограничить себя от какого-либо продукта, лучше откажитесь от него совсем.
- Ешьте больше рыбы, птицы и меньше красного мяса.
- Пища должна быть отварной, запеченной или тушеной, но не жареной.
- Отдавайте предпочтение в еде овощам, фруктам и злаковым, растительному маслу.

Питание в первый триместр беременности



В 1-м триместре беременности рацион женщины существенно не отличается от ее меню до беременности, могут лишь поменяться вкусы беременной. Но уже сейчас нужно начать придерживаться принципов правильного питания, чтобы избежать токсикоза и заложить основу правильного развития эмбриона.

Постарайтесь включить в меню ежедневно зеленые салаты с растительным маслом и морскую рыбу. Важно начать прием препаратов фолиевой кислоты, йода и витамина Е, принимать на протяжении всей беременности.

Из-за повышенной работы печени и почек целесообразно в самом начале беременности значительно ограничить в рационе количество острых блюд и таких пряностей, как перец, горчица, уксус. Для снижения нагрузки на печень жареное и жирное старайтесь заменить на отварное и тушеное, ограничьте употребление сливочного масла, сметаны высокой жирности, сливок, растительного масла. Творог употреблять маложирный.

Наряду с овощами и фруктами, кушайте хлеб грубого помола, так как в нем содержится клетчатка и витамины группы В.

Особое внимание в рационе беременной следует обратить на поваренную соль. Она играет большую роль в водном обмене. Избыточное ее употребление способствует развитию отеков и поддерживает воспалительные процессы. Обычная суточная норма употребления соли составляет 12-15 г. В 1-м триместре беременности уже можно рекомендовать ограничение в рационе солений и копченостей.

Кофе следует полностью исключить из рациона будущей мамы, даже если до беременности это был любимый напиток женщины. У беременной женщины, выпивающей не менее 3-4 чашек черного кофе в день, больше шансов произвести на свет недоношенного ребенка с маленьким весом. Вещества, содержащиеся в чае и кофе (кофеин и танин), могут расширить сосуды, что приведет к повышению давления. Сравнительно недавно было установлено, что существует определенная связь между употреблением кофеина и некоторыми врожденными дефектами у малышей. Употребление большого количества кофе в середине беременности может даже привести к выкидышу, поскольку сужает кровеносные сосуды, что приводит к кислородному голоданию плода.

За время беременности организм должен получать достаточно железа, чтобы предотвратить анемию у матери и плода, а также запастись железом на время грудного вскармливания (это единственный и очень важный источник получения железа для новорожденного). Для этого часто включайте в свой рацион гречневую крупу и орехи.

Питание во второй триместр беременности



В это время в рационе беременной должно быть умеренное содержание углеводов, так как избыточное потребление их может привести к излишнему прибавлению в весе. Следует избегать чрезмерного употребления продуктов, содержащих много холестерина и затрудняющих работу печени. Если будущая мать не может отказаться от яичницы и салатов с рубленым яйцом, лучше использовать только белок.

Ниже перечислены некоторые продукты с высоким содержанием холестерина:

- яичный желток;
- говяжьи почки, печень и мозги;
- сосиски;
- колбасы;
- красная и черная икра;
- сливочное масло;
- сметана;
- сыр;
- сало;
- сдобная выпечка и пирожные.

Ограничить потребление жиров. Со 2-го триместра беременности целесообразно исключить из рациона соленья и умеренно добавлять в пищу соль. Очень важно: со 2 триместра ограничьте в меню потенциальные аллергены (цитрусовые, клубника, экзотические фрукты и т.п), чтобы ребенок не родился аллергиком.

Для поступления в организм кальция в меню ежедневно должны присутствовать молочные продукты: молоко, кефир, обезжиренный творог, сыр. Иначе кальций будет вымываться из костей и зубов беременной, а у ребенка разовьется склонность к переломам. Обязательно начать прием препаратов кальция (ребенок, в отличие от взрослого, усваивает и неорганический кальций). И не ешьте мел, помимо кальция в нем куча вредных для вас и ребенка веществ, к тому же это в большинстве случаев приводит к отложению кальцинатов в пуповине и затруднению питания плода. 1 раз в неделю проводите яблочный (1 кг зеленых яблок на день) или кефирный (1 кг творога или кефира) разгрузочный день. Начинайте привыкать употреблять меньше жидкости, вам это понадобится в 3 триместре. И, повторюсь, никакого алкоголя!

Питание в третий триместр беременности



 091184.baby.ru

Рекомендации по питанию в 3 триместре беременности самые жесткие. Во-первых, чтобы избежать позднего токсикоза беременных и, как следствие, отеков, следует ограничить

количество жидкости до 1 л (включая супы и фрукты). Следует ежедневно измерять количество поступившей и вышедшей из организма жидкости, разница должна быть не более 200 мл. Путем ограничения поваренной соли можно

освободить ткани от излишков жидкости и тем самым усилить в них обмен веществ и их функцию. В последние 2 мес беременности количество поваренной соли не должно превышать 5 г в сутки. При задержке жидкости или отеках — срочно к своему врачу!

Не рекомендуется употреблять в пищу мясные и рыбные бульоны, особенно концентрированные, а также мясные подливы, так как они нарушают работу печени, и так работающей с нагрузкой. Супы лучше готовить вегетарианские, соусы – молочные, мясо и рыбу употреблять в отварном, можно в запеченном виде. Употребление грибных бульонов ограничить.

Из животных жиров лучше всего использовать только сливочное масло, а все остальные (говяжий, свиной, бараний жир или сало) вообще исключить из рациона. Готовить следует на растительном масле, в нем больше витаминов и достаточное количество питательных веществ.

Прием препаратов фолиевой кислоты, йода, витамина Е продолжаем.

Продолжаем устраивать разгрузочные кефирные и яблочные дни 1-2 раза в неделю. В последний месяц беременности следует ограничивать потребление легкоусвояемых углеводов: сахара, меда, варенья и др, отказаться совсем от мучных изделий и жирной пищи — это подготовит плод к родам, снизит жировую массу плода для более легкого прохождения через родовые пути.

При этом раскрытие родовых путей происходит значительно скорее, брюшной пресс работает интенсивнее, в связи с этим родовой акт ускоряется и в известной мере обезболивается.

Допустимая прибавка массы тела за беременность.

Это вопрос, который волнует всех. В течение всей беременности, за 40 недель общая прибавка массы тела должна быть в среднем в пределах от 9,5 до 12,5 кг. При этом в первые 20 недель беременности прибавка массы тела должна быть

около 2,5 кг из расчета по 500 гр. в месяц. А во вторую половину беременности, за последующие 20 недель прибавка массы тела может составить 10 кг из расчета по 500 г в неделю. Максимальная прибавка в весе за всю беременность не должна превысить 10-12 кг. Сюда входят: вес ребенка — 3 кг, вес матки — 1 кг, плаценты — 0,5 кг, околоплодных вод — 0,5 кг, увеличенного объема крови — 1 кг, подкожного жира — 1 кг. То есть за всю беременность сама женщина может прибавить до 6 кг.

При нормальном течении беременности увеличение массы тела беременной, в первую очередь, происходит за счет развития плода, увеличения размеров матки и количества околоплодных вод, молочных желез, нарастания объема жидкости и крови в организме, и в последнюю очередь – за счёт накопления жира (1,5-1,7 кг).

Если Вы вдруг заметили что у Вас отмечается излишняя прибавка массы тела или темпы прибавки массы тела носят чрезмерный характер, то обратите внимание, не появились ли случайно в Вашем рационе такие продукты, которые весьма целесообразно исключить из диеты на время беременности, а именно: джем, варенье, мармелад, шоколад, шоколадные бисквиты, кексы, пирожные, пирожки, крем, сливочное мороженое, фрукты в сахаре, а также чипсы, хрустящий картофель, сосиски, колбасы, жирное мясо, майонез.

Как при чрезмерном увеличении веса (более 15 кг), так и при недостаточном (менее 4 кг), необходимо углубленное обследование.

Прием алкогольных напитков, включая пиво, совершенно недопустим даже в малых количествах.

Возможные сопутствующие проблемы и пути их решения.

- **Затруднения со стулом.** Для предотвращения запоров целесообразно употреблять в пищу продукты, богатые клетчаткой, а именно: хлеб грубого помола, хлопья из отрубей, овсяную кашу, бобовые, чечевичный суп, на ночь – простоквашу или однодневный кефир, натощак утром – сырые овощи и фрукты, чернослив, яблоки.
- **Тошнота.** Это неприятное явление нередко имеет место в первые три месяца беременности и, в основном, по утрам. Для предотвращения тошноты, проснувшись утром, и еще не вставая с постели, попробуйте съесть небольшой кусочек сухого хлеба или тоста, или кусок яблока. Если Вы ощущаете тошноту в течение всего дня, то делайте малые перерывы между едой с приемом небольшого количества пищи, но так, чтобы общий объем принимаемой пищи за день не уменьшился. В противном случае большие интервалы между приемом пищи могут провоцировать рвоту. В ряде случаев избежать тошноты позволяет употребление холодной пищи, которая обладает не меньшими пищевыми качествами, чем горячие блюда. Иногда различные кулинарные запахи могут также вызывать чувство тошноты, что заставляет избегать жареных продуктов или блюд с различными специями.
- **Изжога.** В третьем триместре беременности (в последние несколько недель) некоторые женщины страдают от этого неприятного явления. Для того чтобы предотвратить изжогу и избавиться от неё следует:
 - следует избегать обильных приемов пищи, старайтесь принимать пищу часто и малыми порциями;
 - не употребляйте жареные, жирные, копченые блюда и продукты;
 - избегайте крепкого чая и кофе,
 - принимайте пищу, не торопясь, медленно;
 - не сгибайтесь и не ложитесь сразу после приема пищи.Если эти приемы не избавят Вас от перечисленных неприятных явлений, обратитесь за консультацией к врачу.

В целях предотвращения пищевых отравлений, вызванных опасными возбудителями кишечных инфекций, таких, например, как сальмонелла или листерия, во время беременности целесообразно не употреблять в пищу:

- мягкие не пастеризованные сыры, такие как, Бри, Камамбер, Стилитон и др.
- любые паштеты;
- сырые яйца или приготовленные всмятку;
- блюда домашнего приготовления, в состав которых входят сырые яйца: муссы, домашнее мороженое, сдобные ватрушки и т.д.
- недостаточно термически обработанное мясо (мясо с кровью).

Разработчик:

Медицинская сестра процедурная

Т.Г. Науменко

Согласовано:

Старшая акушерка КДО

Л.Н. Денисова